

CLUB ALPINO ITALIANO



conoscere
per
tutelare

SEZIONE DELL'AQUILA

MONTE META ED IL VOLTIGNO Gruppo montuoso Gran Sasso d'Italia **difficoltà E**

Domenica 11 Ottobre 2026



PANORAMA DALLA VETTA DEL MONTE META

COORDINAMENTO E INFORMAZIONI: AE – EEA - EAI ALESSIO FIORINI (3338063267),
ASE MARIO CIMETTA (3284594315)

- **Termine per l'iscrizione:** Venerdì 09/10/2026 ore 19,30
- **Quota di partecipazione:** gratuita per i soci CAI, 10 € per i non soci

- **Mezzi di trasporto PERSONALI**

Per partecipare all'escursione è obbligatorio prenotarsi entro le ore 19:30 di Venerdì 09/10/2026, esclusivamente online (www.cailaquila.it).
In mancanza di quanto richiesto non sarà possibile partecipare all'escursione

L'ISCRIZIONE COMPORTA:

- La presa visione della presente locandina e dei dati tecnici allegati;
- l'accettazione integrale del regolamento delle escursioni;
- l'obbligo per i partecipanti di osservare scrupolosamente tutte le prescrizioni impartite dall'Accompagnatore.

CLUB ALPINO ITALIANO



conoscere
per
tutelare

SEZIONE DELL'AQUILA

DATI TECNICI

ESCURSIONE 11 OTTOBRE 2026

MONTE META ED IL VOLTIGNO (GRUPPO MONTUOSO GRAN SASSO D'ITALIA)

DIFFICOLTA': E

(IL PERCORSO È INDICATIVO E POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI INSINDACABILI IN BASE ALLE CONDIZIONI)

LOCALITÀ DI PARTENZA ESCURSIONE: RIFUGIO RICOTTA 1.530 M.

PUNTO DI ARRIVO: MONTE META 1.766 M.

LUNGHEZZA COMPLESSIVA PERCORSO: 13 KM A/R

DISLIVELLO IN SALITA: 705 M.

DISLIVELLO IN DISCESA: 722 M.

TEMPO DI PERCORRENZA STIMATO: 5 ORE (SOSTE ESCLUSE)

CARTOGRAFIA: CARTA DEI SENTIERI DEL GRAN SASSO D'ITALIA 1:25.000 – CAI SEZIONE DELL'AQUILA

PROGRAMMA

Ore 07:30	Ritrovo: parcheggio centro commerciale “Meridiana” – Via Rocco Carabba n°1(L’Aquila) oppure ore 08:30 presso il rifugio Ricotta – Castel del Monte (AQ)
Ore 07:45	Partenza
Ore 09:00	Inizio escursione
Ore 16:30	Rientro previsto a L’Aquila

NOTIZIE TECNICHE

Panoramica escursione ad anello nella porzione più meridionale della catena del Gran Sasso. Il punto di partenza è il Rifugio Ricotta a circa 1.530 mt dove si prende il sentiero n. 277 che ci conduce fino alla base del Monte Meta. Da qui, attraverso il sentiero n. 277A, si percorre tutta la dorsale del Meta che con una serie di sali e scendi ci conduce in vetta. Dalla cima si torna brevemente indietro fino ad intercettare un antico sentiero, utilizzato dai carbonai, che attraversa il bosco carboniere, importante, nel passato, per la produzione di carbone. Usciti dal bosco, si devia leggermente verso nord, intercettando la Valle della Cornacchia, fino ad arrivare alla Fonte della Cornacchia a circa 1390 mt., posta all’estremità nord della Valle del Voltigno. Dopo una breve pausa, si torna indietro fino ad intercettare il sentiero n. 286 che con una costante salita, nel bosco, ci conduce al Valico di Capo di Serre posto a 1697 mt. Dal valico, attraverso lo stesso sentiero si percorre tutta la Valle Strina che ci riporta al punto di partenza.

EQUIPAGGIAMENTO:

- **Obbligatorio:** scarpe da trekking ed acqua quanto basta;
- **Fortemente consigliato:** cibo, guscio antipioggia/vento, pantalone lungo da escursionismo, copricapo, pile, bastoncini da trekking, occhiali da sole, zaino.



